寶顏堂訂正脉望

寶顏堂訂正脉望卷之六

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著
華亭陳繼儒仲醇
繡水郁嘉慶伯承　校

下手立丹基休將子午推靜中纔一動便是癸生時謂之活子時

每朔旦之前月與日會於箕斗之鄉箕斗爲艮艮卦陰侵陽也號月鬼路月每至此而失其明

故曰喪明有若世人順行陰陽五行生老病死
寒暑代謝也
初關煉精化炁念住中關煉炁化神息住上關
煉神還虛神住
將此妄念收歸丹竅與炁交合久而自靜是謂
清淨恬淡眞炁從之人心一虛道自來歸君念
不止則基址不堅築基煉己即降伏念頭絕慾
保精之謂

此性賦體日居二目藏於泥丸夜居二腎蓄於
丹鼎
還返之道每日於後天活子時急須下手名曰
鉛遇癸生須急採擎任龍頭虎尾緊撮谷道脇
起小腹豎起脊梁雙目上視泥丸陽火自息而
入乎泥丸以目旋轉三十六次真炁入腦化爲
髓也以上口訣日舉日採時煉時烹每日子午
二時行周天火候一度以合天樞故曰屋破修

容易藥枯生不難但知歸復法金寶積如山經曰瞻理腦定升玄又云子欲不死修崑崙正謂此也

玄牝歌曰一陽萌處急下手異中取白無中有一時辰內管丹成九載三年徒自守青華秘文云以目垂觀於心抑以心放下送入陽宮徐收而又縱則陽起矣青霞秘文云以意逢迎謂之黃婆媒娉以目內送謂之青女傳言人身之氣

隨意而動意行即行意止即止故送入鼎中隨意而止不復下流謂之采藥藥生火到之時不過頃刻逢迎故謂之金丹頃刻而成規中秘語云便就動處略提起凝住念頭助其騰騰上冲乃是癸生須急採簣中書云真息綿綿之時黙加存想氣穴之中兩腎之間如有氣從此出久之屈身以心下垂微縱而起者四五次垂而復想想而復垂數日後微見氣動至月餘方見上

升惟此氣難升既升之後心氣略閉則不勞而降矣不忘不助乃其法則至於純熟則靜極而陽氣自生不必如前之用力也先天無爲之景將自得之宋若虛云陰極陽生寐極陽舉急急借照偃身握固觀竅良久則陽氣自回以上各家大同小異皆採藥口訣也

人身有六欲內院亦名黃宮以兩腎有六癸玉女專主作强其鋒甚銳靈寶經謂斬馘六癸鋒

者乃教人制抑六癸玉女作强之鋒庶幾黃芽滿院而不溢也是以眞人有莫教芽蘖溢黃宮之戒三鄷在雙腎之間大率極陰之境

叅同契註還源篇云但要合天機須識結丹處何謂合天機迫促時陰是也何謂結丹處拘畜禁門是也法當迫近陰極之時迎一陽初動之機以進火不可過之亦不可不及此謂迫促時陰也進火之際促百脉以歸元窮九關而徹底

君火相火民火皆拘畜於黃宮而煆成至寶此之謂拘畜禁門也入藥鏡云天地靈造化慳苟非追促時陰拘畜禁門安能盜其機哉

人能常清靜天地悉皆歸非覆載之天地也蓋指身中之天地也人之臍以上爲天臍以下爲地若天炁降地脉通上下冲和眞炁自固矣莊子云胞有重閬心有天遊室無空虛則婦姑勃谿心無天遊則六鑿相攘

修行在志如何是志丘真人曰勿令念起是志也

丘真人云某初不食美味之物不食鹽擜過後來却食些少初煉睡魔昏出入行動來來去去初時出入三四十遭後來習到八九遭後來習到七八遭性子長明不會昏睡此是克已寶玉

丘云每到神定氣和之時覺內腎熱薰蒸四大一兩時方散有山水日月之象然不可着他

神水不離身華池日月新若能常得飲便是大羅人

修行不用太急久而不得心變戒思慮神全戒言語氣全戒色慾精全神圓不思睡氣圓不思食精圓不思慾依此三全自然三圓

中年有趙三翁人問養生之道答曰生爾處乃殺爾處此至言也

天上冥府亦類人間寸地尺天皆有所轄凡爲

主者悉是在世有功德之人

日用者靜處煉氣鬧處煉神行住坐臥皆是道也

晝夜現前須要不寐若睡了一時死了一時日日有功無睡千日工夫了也勿信它人言有夙骨

人喫五穀化爲陰精精者純陽之物也因何有邪婬心蓋不曾煅煉此物作怪又喚三尸九虫

只用丹田自然呼吸之風吹動其中真火陽氣上騰薰蒸開竅化爲真炁燒得裏面神號鬼哭將陰魔消散那有睡來

口中言少心頭事少肚裏食少自然睡少依此四少神仙訣了

經云玉泉清水灌靈根子若修之命長存每日子後鼻內微吸清氣嗽口舌下二竅通腎用舌拄上腭存息少時津液自出灌嗽滿口徐徐嚥

下不要動舌自然灌注五內此爲氣歸丹田如子後丑前不及寅前爲之亦可臥中亦可爲之但枕不宜高漢蒯京年百二十歲甚壯言其朝服玉泉扣齒三七名曰練精一名胎食

守炁之妙在乎全精尤當防於睡眠方欲寢時合正念在前萬慮俱泯斂身側臥鼻息綿綿魂不內蕩神不外遊如是則炁精自定

元海中已有丹母水火薰蒸所咽飲者皆眞液

之炁流入胃中亦能絕谷止飲人之呼吸由臍腹底如嬰兒在母腹中呼吸時也

醫家謂肝藏魂屬木肺藏魄屬金九宮數以三居左七居右故道家三魂七魄之說本於此如白玉蟾三龍四虎之說蓋太玄以三爲木四爲金故也

天隱子云要訣在乎與天地眞炁冥契同運又云覺氣來則運自巳之氣適與天地之氣偕作

此至妙之術備三百六十日運自巳之氣道合
天地之氣三兩次則自覺身體清和異於常時
况久久留之則僊道不難至矣
上達之士常服日精保於丹田常飲月華保於
腦戶腦戶者泥丸上田也屬陽故使太陰精氣
保之下田腎宮氣海也屬陰故使太陽精氣保
之陰中有陽陽中有陰互藏其精
七籤云元氣者乃生生之源則腎間動氣是也

此五藏六腑之本十二經絡之根呼吸之門三焦之原一名守邪之神

陰陽之道精液爲寶子能守之後天不老

八字訣門一元眞法虛心實腹飢氣（飢即吞氣）渴津（渴即嚥津）

先天炁乃元始祖炁也此祖炁在人身天地之正中生門死戶懸中高起天心是也神僊修鍊止是採取先天一炁以爲丹母後天炁者乃一

呼一吸一往一來內運之炁也呼接天根吸接地根呼則龍吟雲起吸則虎嘯風生綿綿若存歸于祖炁內外混合結成還丹自覺丹田火熾暢於四肢如痴如醉美在其中

三要云先天而生後天而接先後二炁總爲混沌契云混沌處相接權與樹根基接字甚妙

圖驗符應云心下腎上八寸四分以三十六除之斯則中黃是爲土竅念念專一覺照昏散飲

有如無君存若亡守之久久若有水火交媾又
臍之中中亦有一竅衆教所秘名曰金鼎乃元
氣舊聚之所但宜如鷄抱卵心昏昏兮無令外
馳形端端兮若獃獃痴唯存是竅待其伏氣旋
機打開關捩氣運周身運機純熟即八脉安和
六門皆靜亦能袪外邪補內傷氣機既動之後
必須忘言以助火力收攝陽火以補輔之九竅
勿令耗散後天之氣自然充足火氣內盛薰蒸

諸竅無出無入只得貫尾閭徹透泥丸下降絳宮而歸虛谷非由有作中來自然而然者也眞氣薫蒸身無寒暑氣不化精精從其氣心無愛染水不下流水氣既充隨氣旋運化爲玉液自然澆灌五臟潤澤皮膚二氣輻輳名曰水火交姤即陰陽流行而無生死也補接之法盡於此矣虛谷即玄關也水火二炁交姤結成無形有象之名故云惟體道以生不依形而立若像三

竅水火交交於中竅二弦虛氣妙合為一即名玄關結胎神化不離此也以上乃接補後天玉液煉已之法水火恒交築基乃就精氣充盈水火數足符候以催當入圜室純定七日而後當求先天點化陰精

體一眞機云父母交姤情欲正熾陰陽叅會兩情和合不可名狀一施一合化為神水在母子宮即有欲神主於中所謂物所受為性天所賦

爲命凡人性命之蔕在此係焉古云未有此身先有此竅方有此身要窮此竅乃不竅之竅所謂中也試取雞子熟而割之近殼必有些小空隙即未熟時正中虛處也人身之中亦猶是也自結胎之時其中精英靈炁化作一小圈小圈四圍虛中間實○是謂無極一日堅固一日然後成胞眞氣動分爲陰陽初交而生腎腎屬水再交而生肝肝屬木是以水生木也次序而生

五臟六腑骨節皮膚之竅而成形隨母呼吸名曰胎息及至有生之後名曰祖氣十月已足眞性始入胞中囫地一聲其胎息即寄坤癸之方所謂歸根竅復命關是也其關漸長漸蔽所以一點之中爲天地之根萬物之祖寂然則爲元神感通則爲心神心神爲一身百神之君有知覺運動七情出焉及長或肖父或肖母纔見有氣質之性元氣盈則出於氣海爲呼吸之根行

血之帥元精盈則出于極海一升六合與氣類爲榮衛爲一身之助所以修命者貴乎精滿精滿則氣壯氣壯則神旺此順則成人之道也若夫逆則成僊之道日用常行無作無止無任無滅應酬人事損之又損自然欲淡情疎久則無欲無情忽一 日不坐而坐靜極動生動則先天之炁自虛無中來玄關見矣非坐守採後天之氣也及至先天交姤不已然後混合爲一當斯

之時八脈混任呼吸俱無不知有宇宙不知有身心不知有藥火不知有符候溟溟涬涬不知而名强名曰太乙含眞重生五臟再立形骸十月胎圓超凡入聖前段召命之命中段受命之命後段迷踪

玉溪心印腎氣之中精藏眞一之水心液之中精藏正陽之氣二物會時在人其採之也在亥末子初之際元氣未生之時候之在太易未見氣之先故曰先天若在後天則克化爲精矣經

日採混元未判之氣其採之也須是先絕色慾腎氣堅完然後趺坐而守之出息綿綿合乎自然忘形忘骸又不可昏怠注一意於下元若覺神暢心融則時節

矣漸漸腎間掣掣然動進運往來切不可亂想任其自然但以心意作隄防恐有淫泆之心動故以意隄防也須臾忽覺腎中熱氣一道如一縷之脈上徹於心此元氣之祖也此時心液如露珠之綴蓮花與祖氣凝

纏迫迫迮迮日月合璧如夫婦之相合一如醉一如痴情性混融自然而已則覺一物如黍大落下丹田而今日之丹成矣當時合則憑娸娸則意也全憑它打合又要作關防然後出息綿綿合於自然常常顧戀之不可須臾離也是謂百日立基是謂玄牝若立基之後事事不同詩云業火成灰慾海乾鴻濛竅裡生靈智

身中冬至子時一陽動處癸生時也急下手採

之便以神呼氣氣歸竅內吹其音外閉其門調
和律日混合百神性君王內流意沉下水府熏
蒸存中根候陽火漸熾舉動上頭關挨從寅至
巳流戊土督進陽火迫逐金精直透三關上入
南宮補離中之陰是成乾象六陽會乾陽無終
極之理一陰生於五陽之下繼此以往則當杜
漸自午至亥以巳土退陰符從金闕下鵲橋華
世滂滂沛沛入重樓絳宮直送至坤宮土釜而

止三般大藥歸鼎刻合凝眞產箇明珠似月圓
矣一息工夫即奪回一年十二月造化丹經所
謂簇年歸月簇月歸日簇日歸時一時之中只
用二候運行周天符火採藥入室以行內事混
融煖煉結成聖胎度人經云中理五炁混合百
神十轉回靈萬炁齊仙了眞子曰大藥三般精
氣神天然子母互相親回風混合歸無體服煉
工夫日日新

天地相去八萬四千里自天以下三萬六千里應三十六陽候自地以上三萬六千里應三十六陰候所謂天上三十六地下三十六中間一萬二千里乃陰陽都會之處天地之中也人身心腎相去八寸四分自心以下三寸六分屬陽自腎以上三寸六分屬陰中間一寸二分乃水火交姤之鄉人身之規中也虛閒空洞內藏玄元之氣乃元神所居之穴即所謂眞土也外則

應兩眼所以眼為飛土人生則此神存故目光明人死則此神去故目光滅百姓日用而不知此之一竅乾坤不能喻其大日月不能喻其明倘能識此攪黄河為酥酪變大地作黄金將見神靈則氣清氣淸則欲寡欲寡則性正性正則情忘情忘則心死故心死神方活神全心開月貧道人要孤僻多勞形休使力鋒鑄匆明敗一降六賊淨八識把萬緣都去訖常守神莫放逸

閉四門調呼吸綿綿存若踵息內不出外不入
遇陽生如火熾攢三五交六七脫生死知凶吉
透三關甘露滴下重樓甜甘蜜到黃房混爲一
結嬰兒溫養惜內外爐增減積壁九年九轉畢
還太虛玄玄極如斯言須藏匿示賢人勿輕泄
以覆目爲爐開目內視爲內爐開目外視爲外爐有口訣
純陽翁曰窮取生身受氣之初紫陽翁曰勸君
窮取生身處蓋心下腎上臍輪後內腎前爲吾

身天地之正中坤坎之地也以位居庚曰金以
元氣旨此發現曰水鄉鉛水中金即所謂鉛不
生于子而生于亥者但潛龍無用耳今當靜坐
之時凝神聚氣於此兩目顧諟于此則有頃之
間此中微微跳躍以漸而著金精健矣即元陽
動也曰藥苗曰先天氣曰眞鉛皆一味纔陽翕
曰都來只一味剛道數千般今當此味方健石
老不嫩之時微以眞土引上離宮使與眞汞合

一是日內藥爲小周天內火候也必須由之復下坤坎中以眞土斡歸尾閭至外腎後穀道前巳覺充實則以手指動按關捩同上以意步步引前以目鼎〻照顧斯時陽氣尚微但微微調息切勿太用火力及升至寅分乃漸加熾升至辰巳則大鼓巽風趨達泥丸行至明堂甘津到口得丹也斯火乃化水以巳土退火勿令更行是日七返指火數也則陰符宜事故惟此金氣

同水而降重如本初日九還指金數也則由鼻柱舌端灌重樓下絳宮作三四數吞之雙目照入黃庭經曰三光煥照入子室而歸舊所則以巳土止之而復守靜是曰外藥為大周天外火候也凡戊土為陽主動而升巳土為陰司靜而降無非此意也若月中神光現時初近小而漸遠大乃白色此時切勿驚訝思惟神藥歌云神光正處莫思焉凡運轉腹有鳴聲曰龍吟虎嘯

成丹之遲速秪工夫之勤惰生熟耳

王龍溪云致知雖一而所入不同從頓入者即本體爲工夫天機常運終日兢業保任不離性體雖有欲念一覺便化不至爲累所謂性之也從漸入者用工夫以復本體終日掃蕩欲根祛除雜念求以順其天機不使爲累所謂反之也若其必以去欲爲主求復其性則頓與漸未嘗異也顏子竭才不遠而復便是性之仲尼居敬

强恕便是反之世間熏天塞地無非欲海學者舉心動念無非欲根往往假托現成良知騰無動無靜之說以成其放逆之私所謂行盡如馳莫之能止

良知二字乃從生機中指箇靈竅與人使知求端用力之地今有不孝不弟之人指爲不孝不弟則艴然而怒甚至賊人指其爲賊則忽然而鬬賊見孝子亦知肅然而敬可見其良知未嘗

志也吾人若眞發心爲性命只隨時隨處致此良知便是盡性便是保命不可須臾離也

慈湖有不起意之說或以爲滅意非也滅者有意而後滅不起意原未嘗動何有於滅或以爲不起惡意亦非也心本無惡不起意雖善亦不可得而名是爲至善起卽妄雖起善意已離本心是爲義襲

君子以此洗心退藏於密吾人精神易於發泄

氣象易於浮動見是不密密卽所謂微也故曰夙夜基命宥密孔之默顏之愚周之拙明道之端坐如泥塑人皆此義也

靜坐行持甚難非昏沉則散亂念有所着卽落方所若無所着卽成頑空此中須有機竅不執不蕩從無中生有有而不治無而不空如玄珠罔象方是天然消息

或問衛生之經曰人之有息剛柔相摩乾坤闔

關之象也若欲靜坐先須調息調息與數息不同數息有意調息無意綿綿密密若存若亡息之出入心亦隨之息調則神自返神返則息自定心息相依水火自交謂之息息歸根入道之初機也然非致知之外另有此一段工夫只於靜中指出機竅非臟腑身心見成所有之物亦非外此別有它求棲心無寄自然玄會恍惚之中可以默識要之無中生有一言盡之愚昧得

之五臟聖地非止衛生之經聖道亦不外此裴休云血氣之屬必有知莊子云物之有知者待息知是性息是命

世人終日苦擾精神困憊全仗夜問一睡始勾一日之用一點靈光盡爲後天濁氣所掩是謂陽陷於陰坎之象也至人有息無睡謂之息者耳無聞目無見四體無動心無思慮如種火相似先天元神元氣停育相抱眞意綿綿與虛空同體與虛空同體則與虛空同壽孟子指出日

夜所息示人用力之方平旦清明之氣不爲旦
晝之所牿亡則庶幾矣
內典有空假中、三輪觀法靜即空觀動即假觀
動靜交即中觀吾儒亦有取焉夫根有利鈍習
有淺深學者各安分量或動上磨錬或靜中操
養或動靜交叅
乾之六龍將有始終而德無優劣潛之爲言隱
而未見龍德伏地千年始見其天全也吾人所

積不厚精神易於泄漏不足以達天德潛龍勿用陽在下也在下之陽即河圖之天一洛書之履一一順一逆造化顛藏之機必如此而後爲潛龍之學也大衍虛一

心之官則思思原是心職良知是心之本體潛天而天潛地而地根底造化貫串人物周流變動出入無時如何禁絕得它只是提醒良知真宰澄瑩中立譬之主人在堂豪奴悍婢自不敢

肆問思雜想從何處來

或問生死輪廻曰子不語怪力亂神力亂是有怪神豈無非不語也不易語耳人之有生死輪廻念與識爲之祟也念有往來念者二心之用或之善或之惡往來不常便是輪廻種子識有分別者發智之神倏而起倏而滅起滅不常便是生死根因此見在之事而儒者委爲異端而不講過矣

或問屢空曰人心本無一物自是空體形生以後便種種世情牽引塡塞始不能空欲復此空體只在一念知處用力一切情念牽扯放不下皆謂之妄皆是不善之動顏子有不善不嘗復行謂之不遠復吾人護心如護眼好念頭不好念頭俱着不得譬之泥沙金玉之屑俱爲眼障顏子之屢空老氏之實損也

是非亦是分別相良知不起分別之意方是眞

是眞非譬之境體本虛物之妍媸鑒而不留以照爲明何啻千里故曰是非之心知之端也端卽是發明之機其曰性善乃其渾然眞體本無分別見此方爲見性

清夜瞑目烱然深思只今便化一切塵緣能全体放得下否甚有絲毫係還未可死在須全放下放爲任生任死一點灵明通乎晝夜冀切常存與太虛同體恰然委順一塵不動方爲超生

死一日亦可百年亦可非執吝生死以形骸生死爲去來也

禪家期於作佛不坐化超脫則無功道人期於成僊不留形住世則無功此二者不可僞爲聖賢與人同而異皆可假托誤已誑人以世間功利之習而高談性命傲然自以爲知學不亦遠乎

良知宗旨從一念入微處者察乃是入聖眞機

世間豪傑多在識上承領一切應感有分別者識也無分別者智也目能別色耳能別聲妍媸清濁了然不爽是名爲識目之於色耳之於聲湛然寂靜不於一法而生分別是名爲智变識爲智非是去識以全知耳目不離聲色而一毫不爲所引天聰明也是爲默識此性命根源大易艮背行庭之旨也

良知是徹上徹下眞種子智雖頓悟行則漸修

妙善才在文殊會下得根本智所謂頓也在普賢行門參德雲五十三善知識盡差別智以表所悟之實際所謂漸也此學全在悟門悟門不開無所徵學然悟不可言思期必而得語儒之良知即禪門之覺照皆智而非識也

古人立教皆為未悟者設不得已而有言父母未生以前本無污染何須修證故教有顯有密凡有言可詮有思心可得列為六經散為百行種

種色色可侃可象所謂顯也父母未生以前玄玄淨淨言思路絕不可執尋不可汚染所謂密也

儒者之學以盡性爲宗性者萬刼無漏之眞體祇緣形生以後假合爲身而凡心乘之未免有漏故假修命之術以鍊攝之使滌除凡心復還無漏之體所謂借假修眞修命正所以復性也

即以養生家言之性以心言命以身言心屬於

乾身屬於坤身心兩字即火即藥一切斤兩法度老嫩淺深皆取則於眞息眞息者性命之玄機非有待於外也是故盡性以至命者聖人之事修命以復性者學者之事及其成功一也若謂吾儒不足以養生而別取於命術是自小也老氏長生之說自有所指非執吝形骸之謂養生家未免滯於形骸即爲凡心有漏之因並老氏之指失之矣以上俱王龍溪說

李中溪云人具此性本自圓明周匝徧滿虛豁靈徹無體像可擬非思議可及惟中惟一而已○性之神識動而爲心則圓者半蝕明者半暗有所倚而弗中矣○心識發而爲意則蝕暗過半貳以二參以三而不一矣○意識流而爲情則圓明之體全青其違禽獸不遠●故列心意情識三圖以別之

性之神識感物而動謂之心心識爲物所惑謂

之意〻識爲物所蔽謂之情格物者非格去外物乃格去我交物之識也使此識不我蔽不我惑不我動也故正心誠意即是格物意誠心正即是物格復性即是致知性復即是知至誠正之外非別有格心意識之外非別有物天性之外非別有知也格致誠正名目有四其實是一將事中人以上可以言頓格中人以下須漸格也

或問寂然不動爲性之體感而遂通爲性之恩
然則感屬心乎日否心則爲物所動已涉神識
有通有塞此一感字乃性之覺未涉神識故無
所不通道與講天下之事吾則應之以性而不
對之以心是也聖人應物寂而常覺覺者應物
覺而常寂故曰普物無心順事無情也寂然者
澄湛自得無意必固我之私故曰不動感通者
物來順應無思惟擬議之留故曰遂通皆未涉

心意識以前事

天命之謂性命字有長存不滅之義言性者長存不死之物也心意非其倫也蓋心意緣物而起物去而滅其名爲識虛假之物也性則物來亦不起物去亦不滅了然常知迎之不見其始尾之不見其終其名曰知眞實之物也率性謂道言頓悟此性也修道謂教言漸悟此性也頓悟誠而明知至也漸修明而誠致知也知性則

知天天道也修身以立命人道也

無欠無餘之謂盡中庸盡性之盡言無欠也孟子盡心之盡言無餘也人之所以不能明性之明德者以有心爲累意必固我皆心也有一於此則性爲之蔽矣四心盡絕而無有則明德如日之方中厚陰掃迹矣故心盡無餘而後知性也道與日心現則性滅性現則心滅言心性不兩立也蓋人者純乎天者也故知性則知天矣

知天云者盡心以至于命也道典日神歸性根

謂之復命此一節言頓悟之事

寶顏堂訂正脉望卷之七

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華亭陳繼儒仲醇

檇李沈中英雋林　校

聖人之道雖貴無心然識垢未除心豈能盡其妙也必克念而後可以無念存心而後可以無心知此雖未至于知性亦不失爲養性雖未至于知天亦不失爲事天但恐中道而晝正助爲病耳誠能一息尚存此志弗懈

則緝熙光明身修性復天命亦由我而立矣故曰所以立命此一節言漸修之事

瞬有存息有養瞬屬目爲神出入之門息屬鼻爲氣出入之門神屬性氣屬命（瞬息相依則神與氣相抱神氣）相抱則魂與魄相附魂魄相附則性命在我而聖域不遠矣此存心養性之第一關也釋以數息觀爲初門道典謂人之息與天地相合

天性之靈明爲知心意之覺了爲識知是德識

是病知之德曰智識之病曰惑向背之間而已
背覺合塵爲惑背塵合覺爲智心意是惑識正
是智念起是識覺之是智識中有識曰是智中
有知曰聖內典云即其情識示現智海不離塵
勞繫與玅用此轉識爲智之法故曰聖人之道
在夫人日用常行間耳
大都此性主於悟而後可以言入聖不能悟而
但能解今之講學是也此之謂畫餅雖吶吶至

老終不濟事然悟非參禪別無入路顏子之坐
忘佛之頓悟道之定觀皆一法也世人談性惡
聞禪學蓋飲宋儒之毒而然矮人觀場隨人道
妍醜而已却不曾實見若要實見必須大悟若
干偏小悟不知數然後可以言聖域之優入耳

以上俱李

中溪說

心有真有妄何謂妄念念起滅六續不息者是
也過去見在未來隨境流遷攀緣不已衆生日

用思慮浮遊認賊爲子失却元常故受輪轉何
謂眞本來面目寂然不動者是也從無始來妙
湛圓常堅固不壞了了常知靈靈眞覺諸佛祖
師即証此心之全體而刷脫玲瓏轉入無盡者
也妄心又謂之識神眞心即謂之佛性學佛初
步正恐眞妄交錯金鑛混淆若眞妄二相了然
分明則回機內照如珠發光圓常之眞超然獨
露然後轉入無盡二事雙融乃脫生死得大受

用蓋衆生者從眞起妄而衆請者覺妄還眞及乎眞體洞明則復眞妄雙遣徹証無心矣華嚴曰理事合容心心無礙楞嚴曰心精徧圓含裹十方

老子曰人心排下而進上上下因殺淖約柔乎剛強廉劌雕琢其熱焦火其寒凝水其疾俛仰之間而再撫四海之外其居也淵而靜其動也懸而天僨驕而不可制者其惟人心乎楞嚴曰

如是擾亂相待生勞勞久發塵自相渾濁由是引起塵勞煩惱孟子曰操之則存舍之則亡出入無時莫知其鄉三教之論心如此皆謂妄心擾動真性

道以精爲寶寶持宜密秘施人則生人守巳則生巳

樹衰培土陽衰氣補含育元氣慎莫失度

修煉元氣至無出入息則三宫不能録萬靈潛

衛矣

閉氣者非閉噎其氣也乃神定氣和絕思忘慮便鼻息悠然若有若無

黃帝使罔象求玄珠於赤水赤水者血也玄珠者氣也罔象者無思慮也故玄珠非靜默無由得之

心印經所言存無守有是採取結胎事煉精也回風混合是呼吸火候事煉氣也默朝上帝是

移胎換鼎事鍊神也乃一套事非二樣得訣者自知之

內工口訣以靜極無念爲主每於亥末子初等之明月朗時須下手黃河清處是源頭明月動時自有無人無我之景象須臾黃河水微上微動採取之意至中宮靜守之此是得藥得珠之候以後不必用功只是靜以守之可也按俞玉吾云人徒知子時腎氣生得火烹煉凝而成液

遂認爲眞鉛而欲取以點離宮之眞汞殊不思既成液矣則有形質其體重濁安能逆流升上作丹之法不過於此時發火於下以感其烝耳火候既盛其氣滃然上騰與山川之靈相似迫夫升入泥丸然後化爲甘雨下入重樓未嘗用其質也黃河清處此之謂與明月朗時是光透簾帷之境所謂虛室生白也黃河清處是捨濁取淸之意所謂水源至淸也若非至淸則雜後

天矣

垂半簾謹塞兌心頓於息頓字極玅隨息而入隨息而出凝任念頭不在上下不在內外不在中間良久喘息漸微綿綿歸元自然虛豁豁地倘如念起再頓再凝此鍊念頭試過之訣也

僊佛與儒皆其名耳孔子知人之好名也故以名教誘之大雄氏知人之怕死也故以死懼之老氏知人之貪生也故以長生引之皆權立名

色以化誘後人顧一二聖賢爲是誘人者何心所欲誘人者何如可以思矣

王龍溪述王陽明自云嘗于靜中內照形軀如水晶宮忘巳忘物忘天忘地泯然虛空同體光燿神奇恍惚變幻似欲言而忘其所以言尋聞師云此乃眞景象也在玄宗爲心境通以前事在釋典爲五陰盡以前事所謂見諸佛心如明鏡中顯現其像正是悟門

追二炁於黃道者謂腎間元炁精炁動升於上以心神迎之則三者混合於中宮故曰會三性於元宮名爲水火交垢心目不可缺一

道水也在人身曰氣也所以曰道生一蓋水藏也天地生于道以水浮世界耳故道去則人死水涸則魚斃保生者務修於炁愛炁者務保於精精氣兩存是名保真

離女陽中陰也在卦爲離在人爲心故曰心珠

火從離卦起念頭動處謂之道

道者遠在八荒之外近在眉睫之間大則包涵天地細則貫串眉毛神機內動目睫飛鉛爲其間有神識內動之機在目而明見陽神於天道

故曰機在目

魂以精爲根魄以目爲戶精消魂損目動魄散

是以聖人嗇精愛視

晝存氣府夜存神宮氣府者名曰丹田神宮者

名曰明堂晝不存氣府元氣不行夜不存神宮目不覩神

乾坤之內宇宙之間中有一寶秘在形山先須於形山之中豁然披洞矚此真寶然後捌身再參推關之事則有本可據不落幽頑

食木者多力而愚食肉者勇敢而悍食谷者多智而夭食氣者神明而壽

小周天坎離交大周天乾坤交內日月交精外

日月交先四交而丹道畢矣

虛心則念靜一塵不染實腹則丹成四大牢固

心者火也助則爲火炎忘則爲火冷道有二乎

哉

人身上有天谷泥丸藏神之府也中有應谷絳宮藏氣之府也下有靈谷關元藏精之府也聖人則天地之要知造化之源神守于元宮氣騰於牝府神交氣感自然成眞

陰陽性命種種異名要而言之不過神炁而已人惟夜逐夢遊晝逐浮想而神自放蕩苟能無想無夢則元神現矣上任呼吸下任感泄而氣自耗散苟能息任精任則元氣完矣神氣凝結名曰法身故曰神在性令炁是命神不外馳氣自定又曰精炁原爲本神靈共一家若能擒五賊自可結三華

外藥達恍惚杳冥之旨內藥名泝流胎息之訣

人身先天之氣其標行於六脉而根係於臍腎之間故或謂之生身受氣初或謂之元氣舊聚處或謂之父母交垢之後始生脉絡而先天之氣常遊之矣先儒云切脉可以觀仁

無者秉陽之氣也有者鉛陰之質也無因有激而成象有因無感而有靈邵子云火生於無水生於有

目之黒者水也次黄土也次青木也次白金也次赤火也五色既成陽神乃寄光于上是謂神

光

養神於氣氣會於神神氣不散是謂修眞子不
離母母不離子子母相守長生不死

沁園春云進火工夫牛斗危參同契云河鼓臨
星紀令人民皆驚駭壇經云刼火燒海底風鼓
山相擊夫斗牛也星紀也山相擊也皆是一處
也一時也一物也其艮寅之際與
內典三五限期金丹十月火候皆以三百日爲

率然亦約數耳

築基者鍊精也鍊已者止念也凡鉛住而後藥生藥生而胎始可結矣浮念淸而後性歸性歸而後胎始可脫矣若上不能止念下不能留精雖談天論地終成話餅耳故云大道教人先止念念頭不住亦徒然又云長生至慎房中急何爲死作令神泣

箕筆云靜養間天地不遺心孔內動作處山川

盡在眼眶中

忘言守一者謂西南鄉也亦曰水鄉也大衍之數虛一以象太極

一者道之子道炁一動而生水故一爲天地之根萬善之長

求喜怒哀樂未發前氣象不如求四大五行未生以前氣象所謂無相有覺也

易云艮其背不獲其身行其庭不見其人無咎

夫艮其背卽內觀其心心無其心也不獲其身
卽外觀其形形無其形也行其庭不見其人卽
遠觀其物物無其物也無咎卽無慾也
金液乃肺液也玉液乃腎液也
宿有房日兎畢月烏丹書云日烏月兎謂日月
之交也兎自日屬所謂月中兎者月中日光也
借此以喻神入炁中猶日光照入月內乃以兎
屬月以爲法象金丹四旨字內日魂玉兎勝月

餽金烏髓是正言之耳注者反迂其說可笑哉

沁園春詞云曲江上月華雲淨有箇烏飛諸解欠明蓋大腸九曲之左小腸十二曲之右爲丹門故曰曲江上也月華陰中之陽爲玉兎也烏飛陽中之陰爲日精也此言日月合併陰陽交姤而藥物入門也

天台智者調和法門云行者修心善調五事必使和適則三昧易生今依標列其略於左玄門

之所禁秘而不肯輕傳者禪那方以爲便門而滿日道之惟恐人之不知其用心廣狹爲何如耶

一調食

食過飽則氣急身滿食穢濁則心識昏食過少則身羸心懸食不宜則動宿病

二調睡

睡眠過多廢修聖法調伏睡眠令神氣清

自念心明淨乃可棲心聖境

三調身（不寬不急是身調相）俱入任出三義安坐　正脚（半跏或全跏）安手正身　正頭頸　吐濁氣　明口　閉目

四調息（不澁不滑是息調相）

一風（出入有聲守之則散）二喘（結滯不通守之則結）三氣（出入不結守之則勞）四息（不聲不結不麁出入綿綿若存若亡守之則定）

前三相者是名不調而用心者復為心患

若欲調之當依三法一者下安著心二者寬放身體三者想氣徧毛孔入通同無障

五調心不沉不浮是心調相

一者調伏亂想不令越逸

二者當令浮沉寬急得所

坐時心中昏瞎無所記錄頭好低垂是爲沉相當係念鼻端

坐時心好飄動身亦不安念外異緣是爲

浮想當係緣臍中

心惡病相者由攝心用念因此入定故胸

臆急病當覺放其心想氣皆流下

心寬病相者覺心志散慢身好逶迤或口

中流涎當斂心急念令心任緣中

一于初入定時調三事身旣爲麄息居其

中心最爲細調麄入細令心安靜

二住坐中調三事令一坐之中身息及心

三事調適無相乖越

三出時調三事坐禪將竟應先放心異緣開口出氣想從百脉隨意而散然後微微動身若出既頓促細法未散住在身中令人煩燥不安

文始經云云者風風者木白者氣氣者金風散故輕清者上天金重故重濁者入地乃魂魄二字之義

婦人懐胎在下田與胷相對曰胎田男子常能存養胎息凝結神炁故無饑渴寒暑之所撓陽神出入謂之胎息

金水訣云男女命門係胞慝精女但寄産男失其金生竅掩塞不見其形狀如偃月金水之靈弦中二八兩竅洞明子若識之五神歸併萬炁固守與天長生開天策景玉經云人月胞元狀如偃月大可容升小可容卯隨月生死二七相

半兩弦之間兩弦之間即兩腎之中元海一穴也金水氣滿于若得之壽命無間胎僊訣云元海號神室狀如雞半殼其大可容升其小可容勺神炁精內藏如子在胎膜又云神室之狀雞子蓬壺黃庭爲口關元爲足生門据前密戶殿後少陽居左太陽居右呼吸日月爲神主宰藏神致靜可以復命

呼吸有數作用有時使二炁左右交冲元海聚

脉忽爾洞開氣精俱〻入謂之氣歸元海便覺臍下躍〻然如火熱湯沃正如子在胞胎時動躍之狀是其驗也二炁但入元海藥物既滿爐鼎後弦方用固濟爐鼎既立是謂胞胎此言男子身中元有受炁之處亦猶姙娠孫胞之所耳故知精華之炁不爲無用其名雖俗其用不凡其物雖輕其功甚大聖人愛精重施豈虛言哉〇

復元炁之法以減息爲候心神湛寂其息自減

減半息增半壽也從減息至無息則復元歸本矣經云凡人以有息爲常聖人以無息爲常大洞經云初定通息太和一千元合五千十通成眞莊子云物之有知者恃息

華嚴經云善才參第六比丘見其端居寂默出入息盡

卓壺雲云眞汞即我之遊魂也心實王之神實統之不可直指曰心曰神也謂之元神眞鉛吾

身之元陽也自落地一團寄居西南坤位魄之類也修養家以鉛制汞不過使元陽與遊魂重來相見聚而不散返吾身未生之初耳又悟眞云但將地魄擒朱汞自有天魂制水金蓋三魂者乃震之三七魄者乃兌之七魂魄未合故謂之金木間隔黃庭經云攝魂還魄永無傾和制魂魄津液平凡諸多名皆是譬喻若孜孜龍虎烏兎之類與吾身何干涉耶

今時玉液入口來月玉液依時復生運用同初
前工不廢又云不可如初下手之有所事亦不
可外初下手而它有所事鉛汞欲有爲而動也
吾則迎其機鉛汞復其所而静也吾則守其一
周而復始日復一日既得藥後要知坎離之不
腎氣生而不交者心氣不下也浮想不清故也
歇乾坤之無窮也
是謂外火雖行内符不應
至時寒似氷迎之以汞結顛倒片餉間混沌起

生滅

子時太陽在北方而人身氣到尾閭關於此時起火則內外相合乃可盜天地之機而成丹故曰天機與人機對舉

紙舟云形神相顧入道初眞形神相伴名曰得眞形神相入名曰守眞形神相抱名曰全眞形神俱妙與道合眞形神雙捨名曰證眞普度後學以眞覺眞

通眞契玄左腎元炁動於癸時右腎精炁動於丑時二炁下沉大作於艮寅故曰元炁行於水海精炁行於鬼道元海竅脉既已閉塞信有位而無時矣若能奪其二時再還元海更以兩弦之日而制造之而開闔之則元海一處再立形象精炁乃有所歸謂之剏制爐鼎（奪其二時謂艮寅作用有時也兩弦開闔謂呼吸有數也）

癸丑之時不令其下沉故曰鉛遇癸生須急採

又曰時將丑也又曰後天則克化爲精矣蓋採藥有時進火有數必鉛中作汞借炁進火使大藥堅固永鎮下田名曰採補

命門一藏日夜傳受脾胃食味之炁寄於其間客於脉絡守其位曰炁離其位曰精泄而爲液積而氣多久必自潰終無所歸沉滑垢遺淫濁淋漓雖不淫慾亦必走泄馬丹陽曰箇中不識眞消息牢捉牢擒走不禁是也

玄者黑而有赤色葢北方陽動而生水陽炁赤水黑色故曰玄太玄重玄玄一乃水炁之盛故爲天地之根

一者萬化之本老子之得一楞嚴之全一孔子之一貫葢天地始生自一數起於北方一陽初動而生水亦猶人之生以一陽之精結爲胞也

雌一雄一帝一謂之三一之道

紫精天在太無空洞之中於人則腦門是也紫

精天上毓華林絳實朱柯竹葉深咀嚼繁英人不老常觀烏兎換光陰在人則腎水黑心火赤二炁交姤化爲純陽紫金精葉成林華茂果實自已眞人餐之可致長生之道依佛身號紫金光聚

大洞經云長眠大無外如布袋和尚陳希夷一睡數月塵積滿體盎息定也丘長春日息有一毫之未定則命非巳有

天上三光日月星人之三光兩目心日月失度星辰留伏天地災變目有所惑心有所感身體傾危日月星能照天地雙目心能顧一身不令外物之所蔽

胎僊者有烝而無息也伏氣者屑丹也

上弦下弦以藥言弦前弦後以時言

釋迦說法眉放白毫元始說法眉放青毫蓋白毫西方金氣雖是表性命在其中青毫東方木

煞雖是表命性在其中

烟蘿子存守九宮訣云頭有九宮兩眉之間却入一寸爲明堂宮太乙君居焉左有紫房右有朱戶着錦衣貌如嬰兒爲身形之主却入二寸爲洞房宮中有二氣真人左無英右白元中黃老却入三寸爲丹田宮左有上元赤子右有帝卿却入四寸爲流珠宮太乙真神居之却入五寸爲玉帝宮玉清真女居之明堂上一寸爲天庭宮上清真女居之洞房上一寸爲極真宮太極帝妃居之丹田上一寸爲玄丹宮中黃太乙真人

居之也
流珠上一寸爲天皇宫太上居 后居之凡五雄四雌

內境論云人有咽有喉、在前主出納咽在後
主吞物咽爲胃系下連胃脘爲水谷之路喉爲
肺系下接肺經爲喘息之道自喉嚨而通於肺
肺下無竅四有空行以分布清濁之氣而爲氣
管肺之下有心心之下有膈膜與脊脇周回相
着遮蔽濁氣令不薰心肺謂之膻中膈膜之下

有脾胃肝膽脾居胃上與胃膜相着肝之治在左其位居右有獨葉者二葉三葉者胃之下有小腸爲受盛之宮化物出焉小腸之右有大腸受小腸之谷爲傳道之官大腸之側有膀胱以虛受水爲津液之腑凡胃中腐熟其氣自胃上口賁門傳於肺播於諸脈其穽穢自胃下口幽門傳入小腸小腸下口闌門泌別而水入膀胱滓入大腸橫膜之上豎膜之下與橫膜相粘而

黃脂漫包者眞心也其漫脂之外有細筋膜如絲與心肺相連者包絡也眞心不受邪凡病者包絡也腎有二元系屬焉形如江豆相並而曲附於脊膂外有脂裹裡白外紫有係二道上係於心下連於腎坎離南北水火相感其一爲命門莊子云吾聞庖丁之言得養生焉謂其了知牛之肯綮脈絡也頗有衆生於巳之心肝胃腎筋轉脈搖不能明了何以入養生之門耶

昔有僧坐禪聞香積之氣心念曰必是齋供或見天僊來請赴天厨供遂於定中便去日每如是有明眼師見之謂曰汝墮一厠中矣僧不信遂令再赴供回師取厠中一虫殺之僧方悟以此觀之鼻之於香亦能引人爲異類香嚴童子聞香便悟其所從來立躋果位一般香氣迷悟兩途可不謹之

僊輩所傳胎息之法以鴻毛置之鼻端數息悉

之出入自一至十十取百百取千千取萬以至于一定不復往來出入者或深淵下坐數日不出者則饑渴永除寒暑無畏人有饑渴寒暑者爲元炁出多入少故也故曰玄息自長生莊注云氣海爲息之根蒂

天象圓而光景煥明人能淸虛淡泊自然見其本來性天虛圓靈明圓明即玄關一竅也非心腎口鼻之屬知此一竅則冬至在此藥物火候

并皆在此古人云玄關一竅子天地大根源契合五千字妙通三百言卽此也

心想如猿猴無有暫停時若欲折伏者當須調

大乘古人云攝心一處卽是菩提道場散亂片時便落衆生境界蓋意乃五臟之中四神之首上下中偹爲得中之地人能晝夜照顧省察提撕毋令昏憒常惺惺地百日 自遇靈華嚴經云

若有欲知佛境界當淨其意如虛空

沖和者全借火煉其氣其氣上升生發在於太乙元君未生天地先生太乙元君太乙者北方壬癸水在兩腎堂間上透泥丸下至湧泉

瞥起是病不續是藥不怕念起惟恐覺遲古德云若人淨坐一須臾勝造浮圖七寶塔寶塔終久化爲塵一念不生成正覺葢此心一念不生直躋聖地

東坡云卓然精明念不起兀然枯槁性不滅二

句畫出一箇正定的模樣
宗門云賓中主主中賓如善才叅見五十三參
善知識是以先天炁炁爲主以後天炁炁叅之
吸提呼嚥龜鳳交併陽關指點鬼路自禁乾卦
常行工效相應艮寅不動長生有分又云閉門
上嚥勒關下攝定息內觀眞陽自足門月之工
大中玅行以炁炁爲主有天地之炁與父母之炁
混而生人在胎中臍帶與母相連隨母呼吸旣

生前蒂各自呼吸元炁藏於炁海謂之命元修命者修此也註云太玄者兩腎中間一點眞陽元命天地之炁受命之命也父母之炁召命之命也人之炁以萬計所謂浩然之氣充塞天地若不能貴其根本耽戀酒色炁漸隨散至中晚之年不及數于所以神疲力倦若知存養則萬物復爲之生矣昔三一王先生夢神人告曰上帝命汝往金華洞賜丹一粒還汝精神復汝元炁故

知神炁不備觧不得道矣

玉樞經云身中九靈何不召之召之則吉身中三精何不呼之呼之則慶神聞呼召則聚而道靈

集僊傳云周從泗州人也係神翁深重之曰我少而婚是人幼得道其神全吾不及也周從者其老子所謂早服而重積者與

每月弦望晦朔海水隨爲消長亦如人身每一日一夜血氣一朝於顖門遇其朝時即默默靜

坐凝定神思但聞血氣自踵至頂奔走湊理蔌蔌之聲如羣蟻相緣五臟六腑轉動聲響內外相應見乎四體達於聽官久之又徐徐散去聞寂無聲此亦修行之大端也

丹法不過採藥進火二著工夫送入鼎中隨意而止不復下流謂之採藥以神御炁以炁定息息息歸根謂之進火

日用工夫以元神爲主何爲元神內念不萌外

想不入獨我自主謂之元神三教聖人皆是發明此義

先天一點靈明是曰性從虛無生靈是曰神神妙萬物而爲言也未入殼子內則上下與天地同流既歸人身各有所附人無此靈則頑然一物而已神居泥丸

先天一氣散於周天息數之內在天爲三百八十四度在易爲三百八十四爻在丹道爲三百八十四銖每二十四銖爲一兩以按金丹一斤之數本來

無質聚而成形顯則成象萬物得此數而生還
丹得此數而結數在天地合於冬至之前數在
人身合於念頭之前且冬夏二至乃天地之數
一升一降之機關一呼一吸乃人身之數一出
一入之門戶金丹之道以人身一呼一吸之中
念頭一動一靜之處合天地一周之數假此而
調停謂之採藥假此而攢簇謂之煉丹必首尾
相應內外符合自轆轤而泥丸送下丹田會於

生殺之舍恍恍惚惚杳杳冥冥似有如無非空非色情濃如正酣身快如浴起不及片時結成黍米名曰刀圭此還丹之景象也清風爲巽濁氣爲離

劉綱眞人於甲子庚申生日本命祭享形神尚得神聚長生不死趙眞人於靜房空室調神出殼如壯士展臂可千萬里陰鬼不相干亦得留形住世況夫補已散之靈炁盎見在之魂神哉

六字訣其法鼻取口吐切忌有聲肝若噓時目

睜睛肺知咽氣手雙擎心呵頂上連义手腎吹
抱取膝頭平脾病呼時須撮口三焦客熱臥嘻
嘻春不呼夏不呬冬不呵秋不嘘四時常有嘻
三焦無不足八節不得吹腎氣難得盛凡有餘
則引其子不足則殺其鬼如肝本嘘也有餘則
用嘘嘘亦不能引肝氣若引其子則用呵字瀉
心之氣心氣既行肝氣自傳也如肝氣不足是
肺鬼之有餘乃殺其鬼用呬字泄之聰明之士

發達五行生克調和其系無過不及而陰陽自
正依時對節下手行工默契天機混合玄理
九僊經云病小用水病大用火水者凡有疾病
閉口納氣一口復一口定中送在病處皆可痊
安名曰法水逍遙子曰法水能朝有秘關逍遙
日月遺循環是法水治病也若人誤犯天神或
身不寧急入靜室散髮披衣閉目冥心正坐握
固叩齒集神升身起火微以意留息少入遲出

默想臍下火輪大如斗須臾焰起可比車輪葢畢定自身令陰邪鬼魔不敢近也釋家降魔火道家焚身火行此火須是久絕嗜欲丹元堅固

寶顏堂訂正脉望卷之八

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著
華亭陳繼儒仲醇
繡水陳天保九如　校

敎外別傳云一吸便提息息歸臍一呼便嚥水火相見一陽動時急行此法行鼻息而不得下部提縮之法與知提縮而不得鼻息往來之法皆非眞傳也大丹直指云採藥行火之際陰魔

所挠緣入邪念腎氣下行謂之危險即須抽鉛添汞（出息爲鉛抽者泄腎中氣也入息爲汞添者收心中氣也）如入烝至中宮可留住其出氣以意引過尾閭穴伸身偃脊抽提外腎使氣從尾閭入夾脊雙關直上腦使龍不上奔虎不下走邪念自止也如氣覺未過關再偃再抽直要使過謂之肘後飛金晶經所謂若要不老還精補腦但初行費力久則甚易

天隱子云伸左右足端坐俛首極力直頸兩手

握固叉於二肋之下接於腰胯之骨左右聳肩閉息頃刻候其氣盈面赤則止行之者七久久則氣從夾脊上至泥丸席上輔談云有人精遺不禁予授以一法但脇小腹縮尾閭閉光瞑目頭若戴石即引氣自背後直入泥丸而後咽歸丹田不論遍數行住坐臥皆可為之不半載疾愈而顏如桃矣採真機要云鼻吸氣為通夾脊唇包齒乃握陰陽不因遍體咸施力怎得珍

羞到口嘗又傍門有鼻吸口吐之說以爲不漏夫旣吐矣安得不漏予不信及試之果諗大抵予後人多陽舉當用意提腎以鼻長收短放使之綿綿歸根則陽回而精固矣各家工用大同小異詳載初基保煉訣

邵子云動物自首生植物自根生自首生命在首自根生命在根

素問云升降出入無物不有修養家存神泥丸

則丹田之氣上升若神之所至氣亦隨之而往也房中術手按尾閭吸氣咽津維得其緒餘而亦不泄

女媧煉五色石以補天不過喻五臟之氣耳養生之法潛神内視則五臟之氣聚於丹田自丹田熏蒸達於腦中腦爲昆侖居上象天補天即黄庭經之補腦所謂子欲不死修昆侖是也

木石皆有心也使木石無心何兩石相摩兩木

相摩而火生乎物之有火猶人之有心也

洞通也上通於天下通於地中有神僊幽相往來天下有十大洞三十六小洞居太虛之中莫不洞洞相通惟僊聖聚則成形散則爲炁自然往來虛通而無滯碍人身之中亦有洞者頭有九宮上有寥天共爲十八洞柱骨二十四節十二重樓共三十六洞上通泥九九天下達尾閭九地中有眞氣幽相往來是以聖人於虛極靜

篤之中斡轉璇璣神通氣洞通者升降上下往來無窮也

靈者神也實者氣也形者靈實之宅舍也夫人有耳目乃元神之門晝則心寤神遊於耳夜則目寐神歸絳宮衆人神遊於外晝想夜夢爾然馳逐於無涯之欲若夫至人萬法俱忘惟神是守目內視而神光煥於玉關耳返聽而妙用顯於黃房神守泰定一念不生智恬交養久而通

靈夫人有口鼻乃命出入之戶息息通於天地元炁之所往來凡一呼則谷炁出一吸則元炁入不死之機長生之要實隱於此衆人心靈外馳神躁氣促息之以喉胎元散蕩惟至人深達造化之源呼吸太和之氣奪本還元歸根復命息之以踵實莫實於氣也故泥丸玉關所以棲其神玄門牝戶所以聚其氣氣以制神神以攝炁母子相守性命混融然後萬神不散故能靈

一元凝結則成寶氣者神之宅也之者氣之宅
也神統於心氣統於腎形統於首形氣交而神王乎中三才之道也
天尊則元氣是也法身無相積炁成眞爲天中之尊聚則成形散則爲炁
元炁之運一炁化權凡胎卵濕化之四生至於艸木花卉飛蠢蠕動有情無情皆含育元氣而生故元炁在則柔弱滋養而生元炁去則堅强枯槁而死老子云柔弱生之徒剛强死之徒

禽一冲而制在炁履空如實魚一躍而制在水穿水如無衆植凋殘獨松栢常茂者氣堅也羣動寂滅惟龜鶴不卒者炁壯也形爲留炁之舍炁爲保形之符欲留形住世必先養炁至大至剛充塞於天地之間炁聚神靈遨遊於風塵之表善養生者養其形善養形者養其炁

莊子云魚相忘於江湖人相忘於道術道者炁也魚在水中水在魚中人在炁中炁在人中魚

失水死人失炁亡魚能吐納而化水則不死人能吐納而化炁則長生舉世知食谷肉果菜以養命而不知土地之精皆屬於陰惟元炁乃屬陽一呼一吸為一息一日夜一萬三千五百息眞炁計八百一十丈升降於鼻口呼吸之間凡夫不能掌握皆歸空而散則一息不返人命卒矣故曰養氣留神乃不死之訣莊惠有魚樂之問亦此意

元炁在太空虛無之中其猶橐籥驗張而不息

有而無形無而有精失之則死得之則生亘古亘今得道昇仙者莫不知其數皆得此氣以爲用始成真

慶雲祥烟乃太和妙氣之異名生門死戶乃玄門牝戶之別號凡言門戶者必有物從滋而出入也人欲長生久視當於生門死戶之中窮通纍之端究造化之妙使通天地陰陽二炁往來升降之不窮謂之出日入月亦曰出清入玄也

像第引息通靈不死
劾蚌吸月涵養結珠

山家清事云內腎一竅名玄關外腎一竅名牝戶無所感觸則精不外化而復元關可以上通既通則精氣流轉於一身而復歸於元海又能凝神調息以養之至於息調心靜則可以入道

大道始初發生乎一炁一炁分爲玄元始三炁三炁結爲三清三色混沌煥爛太空三炁各生三炁疊三成九即成九霄而爲九天也生神章

云須延總三靈玄元炁始分黄庭經云三炁右廻九道明又曰九炁映明出霄間是三炁為天地之尊九炁爲萬物之根人能採鍊玄元始三素之氣通感祥烟慶雲之際是謂得造化之樞機

聖人之死曰神賢人之死曰復衆人之死曰物何謂神養聖胎於神室身内生身陽神脫質外而不亡也何謂復不與物交性無所着以生而

寄以死爲歸能虛諸所有而神識靈明出乎物外輪迴不入陰官莫拘脩然自在雖南面王樂不及也此明心達性禪伯之流超悟眞常永無係累稍或見地未明修爲有欲着于談空滯於觀想終則謂之英靈若爽鬼仙是也或欲出世則能奪舍投胎何謂物受觀想念常與物交不能外物安出物外故命將終形神不能相離如生龜脫殼螃蠏入湯苦楚萬狀既死之後境界

黑暗如夜半飛禽茫然無投隨業識以受生化
爲異類而不覺也人纔終諸處冷惟頂門尚溫
暖者徑歸淨土得道心頭尚溫者再得人身故
內典云頂聖眼生天人心餓鬼腹旁生膝蓋裏
地獄脚板出是也
空彼萬法而妙用在中內景煥爛而返視獨見
故曰空中何灼在兩眉間直入三寸爲腦血之
瓊房魂精之玉室百靈之命宅津液之山源一

名上一赤子乃形軀之上神故曰名爲泥丸仙

金木之氣青白交會則化碧霞水火之氣黒赤

旣濟則化紫雲夫受鍊形氣莫先於眞水火也

眞水非涕唾津液谷氣所化之濁水在乎采太

和妙氣之中自有眞一之水謂之玄泉要當明

其水源之清濁也火本無形因物而生用之無

法則禍發必克僊家行火亦有數等用之則滅

尸鍊魄體變純陽則有符數契合周天日月之

纏度口口相傳不書竹帛夫行水不行火則氣難上騰行火不行水則不能薰蒸水火既濟而氤氳氣乃化爲紫雲神聚處氣必朝之故紫霞蓊鬱上朝泥丸覆蓋於中央黃君故曰紫雲覆黃老符火見火候圖說

夫神有陰陽因存思念想而後通靈者亦能出入天門預知未來謂之陰神積水火之炁結而成祥身內生身胎僊無蛻謂之陽神陽神爲僊陰神爲鬼也炁

有清濁谷肉果菜之類滋地根而生長者肴谷氣也故曰濁太和玅炁生天生地神鬼神帝强名爲道道即炁也炁即道也視之不見聽之不聞搏之不得乃虛無之中清陽之炁也積陰炁者死服陽炁者生精有順逆順則成人逆爲丹册皆行火而有升降也凡夫婦之接名曰劫火亦通三關尾閭故順則成人若乃提縮金龜是謂文火閉息而行是謂武火契合日月謂之符火

故僊人道士閉金鎖徹玉關運璇璣斡日月金精貫頂銀浪衝天是謂泝流故曰逆爲丹毋順則形敝逆則骨堅也夫人有耳目者乃神之門鼻口者氣之戶尾閭者精之路神徼訣用天眞聖功盡於此矣於是至人内視返聽凝其神呼吸太和襲其氣逆運流珠聚其精三寶凝積於神室之内皆化爲神是名三寶君神者人之主將寐在脾熟寐在腎將寤在肝或云在膽正寤在心故天地之大寤在夏人之神則存乎心

人頭有天亦曰天谷魂神居之黃庭經所謂上有魂靈下關元是也形好食味神好食炁炁乃陽神之飯食也生神章云魂生攝遊炁飄飄鍊素華遊炁者乃上天炁炁也神不得炁以制之則不能靈谷不得炁以充之則不能盈神無以靈將恐歇而去矣谷無以盈將恐竭而空矣谷神既逝人命終矣昔之未過元炁蕩蕩而去今既明眞去而有所復來故曰大還還將上天之炁

以制九天之魂始得谷神不死鉛靜物也元陽譬之汞動物也遊魂譬之土則立中間而合兩頭者也土擒鉛鉛制汞只是以靜制動使元陽之炁與遊魂重來相見凝聚不散復逐吾身未生之初耳非隱怪之事也

天炁者起於太易之先起乎萬象之外呼吸玄牝之靈源雪希夷之域乃清虛有道之炁也玉皇神丹訣云知至道者天不殺服元炁者地不

炁能明吐納之理即佩日霞月精月華月英三素五華元皇正氣來合我身皆天炁也太和入體則骨肉輕清頂三圓象隱顯自然故曰天炁歸一身始成自然人如起於不潔之地因於燥濕之處雜腥穢之飲饌混塚尸之蒸鬱斯乃濁惡沉滯之死炁炁穢道忌焉所以仙人多樓居以其近天炁也黃庭經云至忌死炁諸穢賤列子云炁聚則生炁散則死夫炁聚則生人不

能禁也炁散則死人不能止也元炁既無禁止則是命屬造化而不屬於我也至人得其樞要能掌握呼吸之息息之出入由吾掌握是我命在吾不屬乎天諺語所謂將息實仙眞其流傳黙化凡愚之言也能悟之者將其息而使不散則自然委和之氣鍾聚於一身久而積功累德自然成眞

夫人受胞胎之中綿綿十月氣足神完解胎而

而生謂之嬰兒嬰兒之心但知食乳餘無所知乃含眞抱樸之時也旣生百日爲物所誘情竇於外俄而能笑變嬰爲孩自此乃喪眞失樸之始也然後十五爲童二十弱冠耳目聲色七情六慾純樸蕩然盡矣一日一夜萬死萬生驅役魂神不閑一息乃處世之人生身受罪於無間地獄湮淪汨沒無有出期苟非得道孰能免此莊子一書諄諄於息之一字如生物之以息相

吹也真人之息以踵常人之息以喉物之有知者恃息子之鼻間栩栩然不一而足

內觀經云炁入身來謂之生神去離形謂之死是以聖人盜採天炁歸乎一身聖功冲用三返晝夜不欲暫停

天仙不離於天神仙不離於人地仙不離於地藥石仙不離於陰靈之鬼皆所行之道類使之然如水就濕火就燥也上學之士凝神煉氣復

命歸根體變純陽身超塵劫至於咀嚼朝露嚥嗽沆瀣二景纏絡六脈臻身呼吸大梵之靈英玅用悉享於天厨自然長生歸於天堂矣不食百谷之實土地之精故一身不死於地而無淪墜之苦

心爲朱陵府謂之君火閉息宴坐以心引之則無乎不焚腎爲玄冥府謂之臣火伸腰脇腹閉息行之則無乎不達膀胱謂之民火提動機關

金龜吐啖則無乎不升煉上尸則火氣騰陟於絳宮故曰上登朱陵府焚下尸則火氣透徹於尾閭故曰下入開光門詳見靈寶畢法鍊形內人之頂骨八祈謂之八天亦曰八門中有金樓寶殿玉闕紫房自已無相眞人總領萬神居之道成則神光內燭天門豁開嬰兒蛻質於是眞人飛從天門而出慶人經云上開八門飛入法輪生神章慶此嬰兒蛻者正謂此也

內典云生死𣅳常惟汝六根更非它物道典云心肝脾肺腎腸胆只可借助爲階梯然則行者可不求上乘之法而自落陰界也乎

宏智師曰一性湛圓本地之光明發耀六根互用通身之手眼隨宜便能眼處作耳處佛事耳處作鼻處佛事一切事不爲眼碍文殊門中發機一切聲不爲耳塵觀音門中透徹一切用不爲身拘一切應不爲事背便於普賢門中出沒

長沙和尚曰從眼根返源名爲文殊從耳根返源名爲觀音從心返源名爲普賢文殊是佛妙觀察智觀音是佛無緣大慈普賢是佛無爲妙行三聖是佛之妙用佛是三聖之眞體圭堂曰華嚴以文殊爲眼門觀音爲耳門普賢爲心門分之爲三聖合之成一佛眞體開合妙用交參一一交羅重重無盡所以普賢曰汝應入我一毛孔我今示汝佛境界不省這箇意修行徒苦

卒

安國球云若從文殊明門入者一切無爲上求菩
礫助汝發機若從觀音門入者一切音響蝦蟆
蚯蚓助汝發機若從普賢門入者不動步而到
以此三門方便示汝

楞嚴經如是六根隨拔一根脫粘內伏伏歸元
眞發明本耀耀性發明諸餘五粘應拔圓脫不
由前塵所起知見明不循根寄根明發由是六

根互相為用又云識陰君盡則汝見前諸根互用從互用中能入金剛乾慧圓明精中於中發化○又云五陰本因同是妄想非汝六根互用開合此之妄想無時得滅○圭堂云此過關後事故楞嚴六根互用處云過去諸如來斯門巳成就見在諸菩薩今各入圓明未來修學人當依如是法○又云或謂教中道無眼耳鼻舌身意將甚麽互用却不道不與麽爭見得無所以

曰六般神用空不空一類圓光色非色非非斷無
也以神用故能互若局於根塵安能互用也耶
楞嚴經心精發揮十用涉入圓成一心名發心
住心中發明如淨琉璃內現精金以前妙心履
以成地名治地住心地涉知俱得明了遊履十
方得無留礙名修行住行與佛同受佛氣分如
中陰身自求父母陰信冥通入如來種名生貴
住自發心至此謂之入聖胎既遊道胎親奉覺徹如胎已成

人相不缺名方便具足住容貌如佛心相亦同名正心住身心合成日益增長名不退住十身靈相一時具足名童眞住自方便具足至形神此謂之養聖胎出胎親爲佛子名法王子住此謂之出胎王子表以成人如國大王以諸國事分委太子彼剎利王世子長成陳列灌頂名灌頂住主堂曰此之謂形神俱妙與道合眞言妙則超諸世眼矣言合則如水歸水矣

圓悟云把斷世界不漏絲毫如壺公瓢中自有天地日月主堂云此所謂乾坤器者也嘗示衆云譬如壺公一瓢中天地日月皆自然

華嚴經譬如蓮花果具葉中如蓮花有房蓮房有子蓮子有心生而取之藕葉瞭然而本具也豈從外得者

斬關出路子母分胎謂之一刻之寅

呂祖與珍奴詞云道無巧拙與你方見一箇子

後午前定息坐夾脊雙關崑崙過此子午非時之子午乃指身中子午也子自尾閭起火午從泥丸退火皆須定息

論語鬼神死生章二能字二知字乃孔子齊死生一人鬼之論

華子病忘儒生已之華子怒子貢怪而問之孔子曰非爾所及顧謂顏回記之以顏子能坐忘也

弟如也吾與女弗如也謂非特女弗如之吾與
女皆弗能如之昔人有問夫子顏回何如人曰
仁人也丘弗如也子貢南遊於楚見漢陰丈人
孔子曰吾與女何足以識之哉是一樣文法
志至焉氣次焉至者到也謂志既至氣即從而
次焉今試以身驗之靜中自見何必徒以口解
精氣爲物遊魂爲變者鬼神也精氣不爲物遊
魂不爲變而元陽與遊魂重來相見凝然不動

者仙聖也

絕欲保精以養命離心妄念以養性工夫條件雖多要之不外二門

兩腎湯煎膀胱火熱一道熱汁流入尾閭直上三關此先天之炁自然而然者也若夫鍊精化炁肘後飛金必須一陽初生金蓮復動之時脫出陽宮離其本位方與九重欽撒相近下閉上升三車運轉以行防微杜漸之道所謂出乎爾

而反了爾乃後天之炁有作有爲之工也至人
不肯洩機使循文覔訣之輩混淆莫辨茫無下
手雖抽吸提絜而陽宮無炁兀然不應
心中意臍中腎腎中鑪三者皆不可混身中先
天元炁也鑪中日逐所生之氣也俱是藥物
死生之際亦難矣老子曰死而不亡者壽言雖
死而實未嘗死方謂之壽也孔子曰未知生焉
知死蓋知生則能了命知死則能了性矣又曰

朝聞道夕死可矣言人能聞道方可以死以其有死而不亡者在也曾子曰而今而後吾知免夫言其生平修爲兢業保守至末後一着信其有主張可以死而不亡故出廣莘之辭以曉門弟子也死生衛曰若者自得道之人言也若常人則眞死矣

顯秘圓通行解訣修習性命超生滅都來本是神氣精有內藥外藥二項除此三般無餘說無餘說體中藏得遇明師道自唱口訣從來深有意屏除

果能得清涼得清涼光皎潔好向丹田賞明月

一陽初動心神降下于宮與炁合即同朔旦日月一相合也炁升到頂中即月望也炁之升降動靜一刻工夫比一年即候炁一升動自下而上炁一降一靜自上而下

月藏玉兔日藏烏自有龜蛇相蟠結相蟠結四象攢中宮真土結靈鉛內有五行相匹配自然龍虎會丹用會丹田總此訣周天火候分明說

金蓮復動即冬至一呼一吸以行文武二火呼關吸關龍吟虎嘯攝開爐靜藥動嬰兒啣珠出現撞過尾閭象立春節至卯沐浴至辰飛龍得位至巳王祝關上中午宮崙泥九宮象夏至一陰生下降不行吹後

復還本位烹之所以一刻工夫還歸周天應一年之節候也上弦細細吸清風下弦緊閉勿令滲勿令洩然又急強兵戰勝用抽提倒提小腹須着力緊撮谷道內中提內中提脊斗危明月耀耀頂上飛若要三關夜脊透倒提逆鎖尸闕開也念囉哩譯言鍊心虛己無念心裏念囉哩堅心意撞透玄關二十四人之背脊二十四節上冲泥丸月華光耀水晶宮慧風吹起舍利子袖出坎中之命以就離甲之宮頭成就金復位合而為撒火鍛鍊舍利子黃金色二十四孕

從蓮摘蓮逃中藏一點升蓮葱初生一點汞言精之初生而無質也

此明即是如來客如來客亦無為故用無為無

不為以有氣之法為下手運明之功以無為之法為根本之妙縱橫一擅崑

崙透三關搬運入華池自尾閭下關曰羊車透中關曰夾脊轆轤上關曰玉枕目

軒入華池下手之法鉛汞相投謂之甘露下濤山嶺夜清朗又曰自頂到天神

水脛滾滾黃河翻逆浪醍醐灌頂過須彌即泥丸也

又謂白雪玄霜甘露酒心從此降從此降入漕溪

漕溪路有幾人知絳宮中間十二級得來方作

上天梯上天梯從此傳此是如來大法船飛出天門生淨土超升三界作金仙玄牝土釜在身中即女人係胞之所虛扇一穴是也

積元開闢下苦工金蓮復動是真宗金水逆流無間斷三關九竅自開通青龍白虎翻金鼎白鶴青蓮滿庫紅三物採來歸一窩何愁不證紫金容蓮蕊心中一炁此指精之初生而無質也日月會于金蓮復動之時三車直上而下復本宮爲虛

不高不下半虛空空中會取無中有金蓮復動

一陽生急急作忙去下手渾南宮入北斗龍虎

飛騰顛倒走一撞三關如雷吼崑崙頂上翻筋

斗天花天雨亂紛紛舍利金丹流入口上升泥丸退火不用元氣化為甘露流入華池用舌抵腭神水滿口將作三口嚥下重樓搖用七分文火輕輕三呼一吸搬開泥丸即是玄關號黃庭所以空關一穴也風雷宇宙咽重樓

嚇得三尸無處走保天君不放手得失防危從

此守鍊成丈六紫金身萬劫千年永不朽頂門

常放白毫光半夜日頭真箇有

先文肅公云少年不學齊復齊壯年不學戲復戲老年不學衰復衰一日不學謂之荒一時不學謂之狂一息不學謂之忘或問何者謂之學答曰瞬有存息有養正念常現前是也故云仁不可終食違道不可須臾離禮樂不可斯須去正念不可刹那斷

楞嚴金剛圓覺心經皆以莊子一句破之云宗

泰定者發乎天光四經然也蓋般若乃吾人一段靈光又名智名慧名覺金剛楞嚴著其堅固萬劫不朽也圓覺其不著相也楞嚴自定而入金剛圓覺心經自慧而入皆到彼岸也心者謂般若經卷甚多此其樞要故以心名之文有文心律有律心此則是為智心

宋杜祁公不信佛法每嘲張文定爲佞佛有朱醫者出入二公門嘗欲勸杜而未便一日杜病

名朱朱以讀楞嚴未畢不卽往旣至公怒曰楞嚴是何等書耶吾知有孔孟而已朱出袖中手卷呈之公覽竟索餘不覺遍盡十卷乃嘆曰果奇書也因拉朱謁文定責其不早以告張牘曰譬如失物旣以得之不必詰其遲也杜自此卽君有得江南名士徐銘未嘗知有佛書中壬以一帙楞嚴授之曰久聞當見精理旬餘表上曰臣讀之數過如一器中傾入一器中此絕難曉

中主哂之嗚呼祁公一覽而十卷遽盡余茲踰旬而不曉一字非很器之異乎或嘲脉望所録枝葉扶疎無當於世用焉知予意欲留之以貽後人使知世外別有一種道理不全在食色勢利間也萬一有宿根者出焉則提醒之功豈[illegible]尠耶

寶顏堂訂正脉望卷之八終

讀脉望跋

吾邑代傳道學至吾師　文肅趙先生始大闡其秘蓋道不外性命故子思子作中庸以堤防斯學於似是家波蕩風靡之中首揭天命謂性率性謂道而直指喜怒哀樂欲人就此已發未發不須臾忘其戒慎以致中和而成位育固孔門正法眼藏也乃世之譚學者往往守其粗迹至稍涉性命則輒詆之為二氏使人醜二氏不

竟非族且曰道如斯止矣惟先生獨能張膽明目公然取二氏與吾儒并類而稱曰三氏一聖三聖一人三聖人一道也以是吾儕小子始得剖破拘攣略聞性命宗風而知子思子所以得傳道學特在中庸之一書中庸一書特專在性命之一章性命一章特在喜怒哀樂之四言而以此遂通於顏子不遷曾子不傷孟子不動子貢不得聞又以此通於仙之養命兼夫性佛之

養性兼夫命大都不過是物然後有所悟入以從事斯學而卑之平視世之所謂道學者噫乎能忘先生之造化吾儕者哉蜀史長玄公先生之家嗣君也趨庭之訓得之更眞聞之獨早其留心性命蓋自垂髫而然秊五十即屏絕世緣日夜爲收拾人心是務厭薄書史勞苦身心則乃散局以居今觀所著脉望一書則公之深造性命入彼實際可想矣謂不媿吾文肅先生之

家傳非耶愚敢爲之說曰欲知子思子得孔氏之傳當求之中庸欲知長玄公得文肅先生之傳當求之脉望卒業手此卷尾與同志者商焉

笠澤居士龔懋賢跋

學問前輩譚道學者守矩矱斤斤毋失尺寸一語稍涉性命即指背而去之曰是禪也是玄也若將浼已焉詎知微言淵論尚未一窺其醨而闞其戶耶間有竊緒餘以佐談麈又陰剟而陽排之欲以自附於儒其用心亦狹矣故物不通方則國窮學不通方則見陋孔之朝聞是死而不亡之旨也孟之夜氣是純然之守之旨也三教一源豈虛語哉我伯父文肅相公謂經世者

出世之用出世者經世之體運并二氏以闡吾儒之奧突於時門下士浸浸見性命之大全矣伯兄長玄達識利根潛心玄覽甘隱王傳沉酣百籍一語契道隨筆錄之閒附已見編名脉望言性命大旨了了非徒言之實欲允蹈之也其克承庭訓而剖破拘攣者乎故文肅公詩云閉也汝知學當齊物論差道無千載異言有百家私先宗貫文定公相朱淳熙閒家君希　光亦以

忠義聞而[illegible]素信義詳見徃牒淵源濟美異姓同符云

玄白子趙台桂謹跋